10月給食だより

令和３年９月２９日（水）
清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　大　谷　憲　司
栄養士　相　原　亜　弥

１０月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約６１２万トンが捨てられ、これは国民１人あたり、ご飯茶わん１杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る

学校給食では足りなくなったり作り過ぎたりしないよう、栄養士が毎日、人数分をきちんと計算して作っています。

配膳時間を短く

「熱いものは熱く、冷たいものは冷たく」。できたてのおいしさが味わえるように、どのクラスも衛生チェックをして短時間で配膳できるように取り組んでいます。

献立のねらいを知る

毎日の給食メモのテーマは、食材・料理・生産者・生産地のことなどです。知ることで、献立と子どもの心との距離を縮めます。

よくかんで食べる

苦手なものも、よくかんでいるうちに「意外、食べられる！」と気持ちに変化が出てくることがあります。挑戦してくれる子のために、どの料理も一生懸命作ります。

ふり返る

給食時間の様子、戻ってきたワゴン・食缶・食器などを見ながら、次の献立へのヒントを探します。調理員さん、農家さんにも反応を伝えます。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を使う

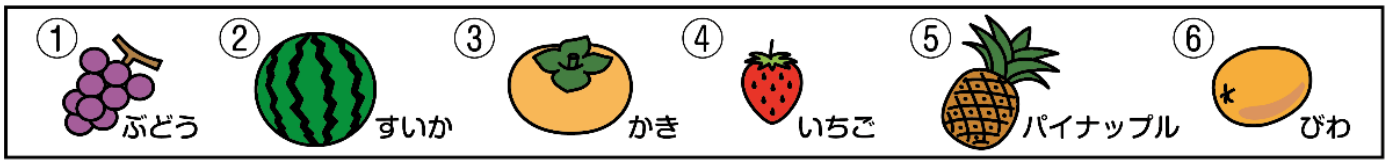
家族で一緒に料理をする

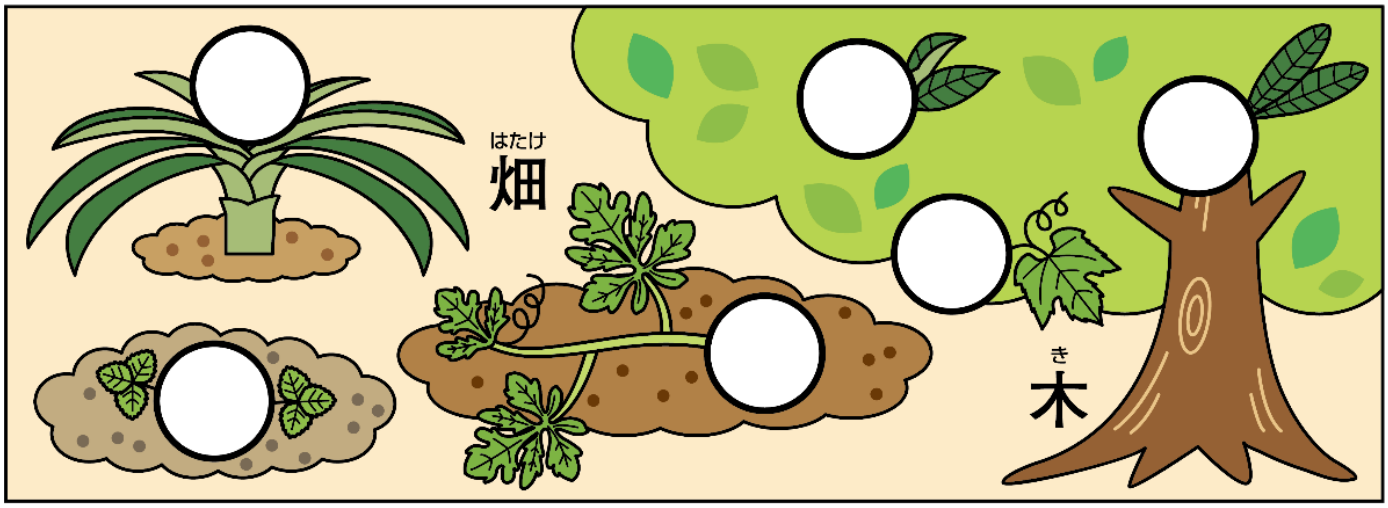
お買い物は計画的に

直接は関係なさそうですが、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。食べ物を大切にしましょう。

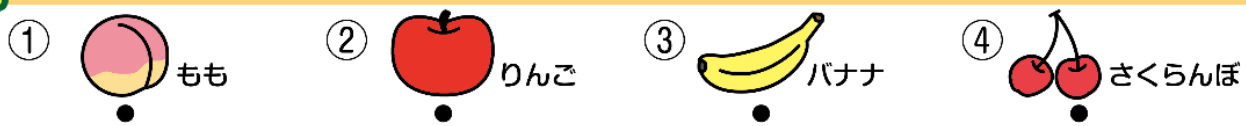
果物クイズあれこれ

Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう？　葉っぱをヒントに◯に番号を書きましょう。



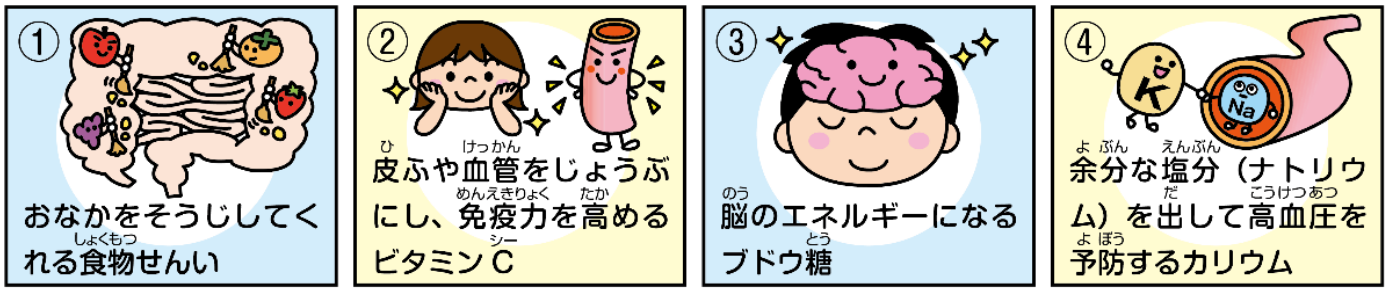


Q2 次の果物を英語で何と言う？　線でつないでみよう！

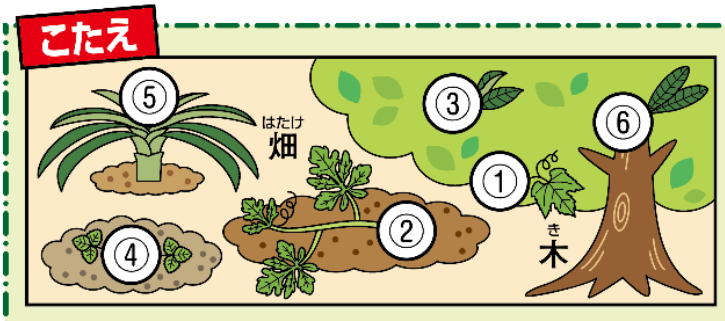


Apple	Cherry	Peach	Banana

Q3 果物に多くふくまれる栄養はどれかな？　当てはまるものに◯をつけましょう。（いくつでも）



こたえ



Q1 ＝ 左の図

Q2 ＝ ①−Peach　②−Apple　③−Banana　④−Cherry

Q3 ＝ ①②③④（全部）

果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきましょう。